

01

행복을 향하여

학습 목표

- 행복의 의미를 다양한 관점에서 종합하여 설명할 수 있다.
- 행복의 다양한 조건을 열거할 수 있다.

3. 행복이란 무엇일까?

생각을
깨워요!

만 15세 청소년들의 삶의
만족도 비교 결과를 보면 우리나라
청소년들의 만족도는 30개국 중
27위로 나타났습니다.

1	네덜란드	90
2	멕시코	86
3	핀란드	84
27	대한민국	67
29	일본	62
30	튀르키예	53

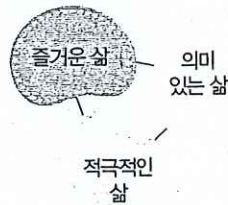
- 통계청, '아동·청소년 삶의 질', 2022

경제협력개발기구(OECD) 국가 청소년의 삶의 만족도

우리나라 청소년들의 삶의 만족도가 높아지려면 무엇이 필요할 지 이야기해 보자.

예제답안 경쟁을 부추기는 사회 분위기 속에서 다른 사람과 비교하며 자신이 가진 것에 만족하지 못해서 삶의 만족도가 낮아지는 것 같다. 따라서 남과 자신을 비교하기보다 자신에게 집중하고 주어진 것에 감사하는 자세가 필요하다고 생각한다.

셀리그먼이 제시한 행복한 삶의 모습



행복을 연구한 심리학자 셀리그먼은 즐거운 기분을 느끼면서 자신의 일에 열정적으로 몰입하고 삶의 의미를 발견할 수 있을 때 진정한 행복을 누릴 수 있다고 주장한다.

어휘

- * 기부(寄 부칠 기, 附 붙을 부) 자선 사업이나 공공사업을 돕기 위하여 돈이나 물건 따위를 대가 없이 내놓음.
- * 경청(傾 기울 경, 聽 들을 청) 귀를 기울여 들음.
- * 강점(強 강할 강, 點 점찍을 점) 남보다 우세하거나 더 뛰어난 점

초고쳐 내용 정리

행복의 의미와 모습

- (1) **행복의 의미**: 삶에서 충분한 만족감이나 즐거움을 느끼는 상태
- (2) **행복의 모습**: 독서나 운동에 몰입할 때 ~~즐거움~~을 느끼는 사람, 재능 *기부 등 자신이 가진 것을 다른 사람에게 나누어 줄 때 행복을 느끼는 사람 등 다양함.

행복한 삶의 조건

기본 욕구 충족	<ul style="list-style-type: none"> • 인간의 기본 욕구 충족을 위한 경제적 조건이 필요함. • 민주적으로 의사 결정이 이루어지는 공동체도 필요함. 	긍정적 정서는 우리 삶에 활력을 불어넣고 다른 사람과의 관계를 풍요롭게 해 주지만, 부정적 정서는 스스로를 힘들게 하고, 다른 사람과의 관계에도 좋지 않은 영향을 줄 수 있다.
<정신적> 만족감	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적 정서는 정신적 만족감을 높일 수 있음. • 주변 사람들과의 좋은 관계도 정신적 만족감을 높이는 요소임. 	
도덕적 실천	<ul style="list-style-type: none"> • 자신뿐만 아니라 주변 사람들과 공동체의 행복도 고려해야 함. • *기부나 봉사 같은 도덕적 실천으로 더 큰 삶의 만족감을 얻을 수 있음. 	

행복을 얻기 위해 필요한 노력

행복은 삶을 바라보는 관점에 달려 있다. 그렇기 때문에 행복해지려면 긍정적인 삶의 자세가 필요하다.

감사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 자신에게 일어난 일에 감사하는 마음을 지니면 현재 자신이 가진 것에 만족하게 됨. → 감사를 실천하는 것은 우리의 행복감을 높여 줌. • 감사하는 마음은 어려움을 이겨 낼 힘이 됨.
<인간관계> 맺기	<ul style="list-style-type: none"> • 행복은 다른 사람과의 긍정적인 관계에서도 찾을 수 있음. • 다른 사람의 이야기를 *경청하고 공감하는 자세와 상대방의 *강점이나 노력을 진심으로 칭찬해 주는 자세가 필요함.
의미 있는 삶 추구하기	<ul style="list-style-type: none"> • 삶의 의미를 찾고 추구하면 삶의 만족도를 높일 수 있음. • 삶의 의미는 자신의 강점과 능력을 활용해 공동체에 긍정적인 영향을 미치는 행동에서 발견할 수 있음. → 이타적인 마음으로 봉사하는 것이 도움이 됨.